

情绪的^的力量

LA FORCE DES ÉMOTIONS

爱情，愤怒，快乐……

AMOUR, COLÈRE, JOIE...

[法] 弗朗索瓦·勒洛尔(FRANÇOIS LELORD)
克立斯托夫·安得烈(CHRISTOPHE ANDRÉ) / 著

杨燕明 / 译



民主与建设出版社

情绪的 力量

LA FORCE DES ÉMOTIONS

爱情，愤怒，快乐……

AMOUR, COLÈRE, JOIE...

[法]

佛朗索瓦·勒洛尔
(FRANÇOIS LELORD)
克里斯托夫·安德烈
(CHRISTOPHE ANDRÉ)

著 杨燕明译

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪的力量 / (法) 勒洛尔, (法) 安德列著: 杨燕明译. - 北京: 民主与建设出版社, 2003

ISBN7 - 80112 - 597 - 5

I . 情… II . ①勒… ②安… ③杨… III . 情绪 - 自我控制
IV . B842.6

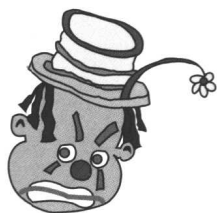
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 110417 号

©Editions Odile Jacob, mars 2001

本书中文简体翻译版由民主与建设出版社和法国奥迪勒·雅各出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

责任编辑	刘云华 程 旭
封面设计	柏平工作室
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 65523123 65523819
社 址	北京市朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	平谷大华山印刷厂
开 本	787 × 960 1/16
印 张	23
字 数	240 千字
版 次	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
京 图 字	01 - 2003 - 7064
书 号	ISBN7 - 80112 - 597 - 5/G · 241
定 价	46.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



引 言

- 情绪是生活的障碍，是生活的负担……
- 正相反！情绪本身就是生命！
- 是不是那种喉咙发紧，心跳加快，双手潮湿的感觉？
- 感到快乐，堕入情网……
- 抑制不住的愤怒，被羡慕情绪困扰……
- 热情满怀，柔情万分……
- 忧愁，抑郁，沮丧……
- 兴奋至极，精力无比……
- 无能为力，失去理智……
- 灵感被触动，直觉被唤醒……

这样的讨论可以无止境地继续下去，因为讨论双方都有各自的道理。

没有情绪的幸福感，将会是怎样的呢？当我们寻求幸福时，难道不是首先要寻找某种情绪吗？相反，不幸时，不就是因为不愉快而处于痛苦或沮丧的情绪中吗？

有多少次，我们的错误是在一气之下犯下的！

又有多少次，因为我们注意到自己和他人的情绪，才避免犯下不必要的错误……

情绪可以让我们深陷在危机中或沉绵于极度的兴奋中，它们伴随我们生活，时而能促进我们成功，时而又造成我们的失败。

我们不能否认情绪的力量，以及它在我们抉择时，处理与他人的关系时，以及对身体健康所起的重要作用。

如何获得来自情绪的力量：它就是写本书的目的。

第一章，《情绪，情绪》讲述了当今不同倾向的研究者是怎样看待各种情绪的，其中哪些是我们可以从中获取的最重要建议，以便更好地理解我们的情绪。

接着，每一种情绪在以后每一个章节都进行了专门论述：愤怒，羡慕，快乐，悲哀，羞耻，妒忌，害怕，最后是爱情。每一章论述一个主要情绪，但也涉及与之有关联的情感及其状态：快乐引发良好心情和快乐感，以及最终的幸福状态。

在每一个基本情绪论述中，我们提议：

——帮助您认识这个情绪，并且指出该情绪表现的各种形式；

——向您解释其作用，特别是它在我们与他人关系中的作用；

——分析该情绪，是怎样让我们客观地或脱离客观地对事物作出评价；

——给您提供多种建议，以便您更好地适应这种情绪，更好地了解它，更好地利用它。

至于爱情，尽管它本身并未被看做主要情绪中的一种（我们将在晚些时候知道为什么），我们认为有必要也作为一章来专门论述，因为它是我们各种最强烈情绪取之不尽的源泉。

→ 目 录

→ 引言 /1

→ 第 1 章 情绪，情绪 /1

情绪过多 /2

情绪不够 /4

第一个定义 /6

四种观点 /7

理论中最好的 /15

最基本的情绪 /17

→ 第 2 章 愤怒 /19

愤怒的面容

从爸爸到巴布亚人 /20

愤怒的身体 /23

愤怒的两个作用 /24

愤怒的原因 /28

愤怒及其文化变种 /38

及时发现别人的愤怒 /44

- 愤怒疾病 /47
- 更好地解决自己的愤怒 /49
- 更好地处理过分的愤怒：
 - 亚里士多和我们在一起 /50
 - 怎样将愤怒表达出来 /62

→第 8 章 羡慕 /71

- 羡慕和妒忌：亚格和奥泰罗 /74
- 羡慕的三个面孔 /75
- 羡慕是怎么回事 /78
- 与我相似的人，我的兄弟 /79
- 羡慕的策略 /82
- 羡慕和正义感 /84
- 你为什么羡慕别人 /88
- 羡慕的作用 /89
- 更好地处理羡慕情绪 /91

→第 9 章 快乐，良好心境，幸福…… /101

- 快乐的面孔：真笑还是假笑 /105
- 快乐得流泪 /108
- 好心情 /112
- 幸福的四个方面 /117
- 幸福与个性：每个人都有自己的高招 /123
- 什么能让人幸福？ /127
- 幸福：是事实还是习惯想法？ /129

幸福的环境或幸福的性格? /133

让人幸福的几个因素 /135

→第 5 章 悲伤 /139

什么使悲伤爆发 /142

失去, 悲伤和虚构 /143

悲伤的面容 /145

悲伤的作用 /146

文化变种 /157

悲伤与诀别 /160

悲伤与抑郁 /163

悲伤与多种情绪混合 /167

悲伤与愤怒 /169

为别人悲伤: 同情和理解 /171

如何处理悲伤 /172

→第 6 章 羞愧 /179

羞愧是被掩藏的情绪 /181

什么能让我们感到羞愧 /182

羞愧的面容 /187

羞愧的作用 /190

羞愧的坏处 /194

羞愧与尴尬 /195

羞愧与侮辱 /197

受害者的羞愧 /200

- 羞愧，疾病，残疾 /202
- 是否还存在羞愧病 /203
- 羞愧与自责 /203
- 羞愧，尴尬，自责以及心理混乱 /208
- 如何处理自己的羞愧情绪 /210

➔第 7 章 妒忌 /219

- 妒忌的形式 /224
- 什么会使您最妒忌 /227
- 对妒忌的回顾展望 /231
- 妒忌的作用 /232
- 为什么要让对方妒忌 /237
- 两篇妒忌的故事 /238
- 为什么女人会不忠实 /240
- 妒忌与性格 /242
- 文化变种 /244
- 如何处理妒忌情绪 /248

➔第 8 章 害怕 /257

- 害怕，焦虑以及恐怖 /261
- 天然的害怕 /263
- 来自文化影响的害怕 /266
- 孩子的害怕 /269
- 关于“害怕”的科学 /271

对学校的害怕：

- 我们是怎样学会害怕的 /275
- 对害怕敏感的性格 /279
- 与害怕有关的疾病 /281
- 害怕之后 /288
- 如何处理自己的害怕 /290

➔第 9 章 爱是什么 /301

- 爱的面容 /302
- 喊声及轻吮：依恋 /305
- 爱情及性欲望 /314
- 女性的欲望与文学作品 /315
- 爱情三个组成部分的关系 /319
- 孩子也会堕入情网 /322
- 爱情是不是一种疾病 /323
- 难道爱情是一种文化发明 /327

➔第 10 章 如何与自己的情绪共处 /331

- 表达自己的情绪：“情绪释放”的传说 /332
- 我们的情绪与我们的健康 /337
- 我们的情绪及他人的情绪 /342
- 感谢 /355

第1章

情绪，情绪

“但是我说，您的样子有多忧郁呀！您需要的是一点儿索玛（肌肉松弛剂）”。贝尼多把手伸进右侧裤兜，拿出一个小药瓶。用一立方毫米此药就可以治愈十个情绪问题。

在《各种世界中最好的世界》中，阿尔杜·于泽里不仅描述了克隆婴儿和试管婴儿，也描述了人们企图建立一个没有任何不愉快或没有过于强烈情绪，包括没有爱情的新世界的幻想。

尽管这样那样的回避，然而在生活中，我们还会被混乱、苦涩、失望、嫉妒或隐约的爱意等情绪所困扰，这是因为即便在完美的世界里，原始人类的情绪还会突然再现，

解决的办法是：索玛，它能让我们的情绪立即平息，而且也不会破坏我们的其他能力。吞咽药丸之后，我们可以继续有效地组织会议或驾驶直升机。

如果在类似情况下，向您建议索玛，您会怎样反应？您是否做好精神准备，吞食能摆脱一切令人不安状态的药丸？当然答复取决于您怎样看待自己的情绪：情绪是至人于瘫痪境地的敌人，还是能给人们带来力量的朋友？

情绪过多

难道安娜不应当尝试索玛吗？

我一向都很情绪化。动不动就激动起来，当我还是孩子的时候就是如此，别人因此开我的玩笑，我的兄弟姐妹因为看到我突然一惊一乍地大喊大叫，非常开心。那时，让我到黑板前去，就能吓坏我，可我的学习成绩还不坏（焦虑使我在学习上很努力）。在与人建立关系中，因为我好激动，从小就饱受痛苦：我把微小的讽刺看成严重的伤害，把他人与我保持距离看成是被人遗弃。在游戏中和儿童的小诡计中，自己感到毫无自卫能力。幸运的是，我还有几个朋友。于是大家可以想像，而后我的情感生活如何：我毫无控制情绪的能力，与他人开始建立关系时，就堕入情网，然后就生活在怕被遗弃的恐怖中，当我爱的男人与另一个女人说话时，我的心就绞成一团。朋友们说这是我的运气，至少我强烈地感受过。女友们也许不无道理，但有时我感到自己很痛苦。而后我不仅要对我的焦虑，还要

对我的很愤怒多加小心。因为我发现，当我特别紧张时，会把与他人的关系搞僵，事后我自然非常后悔。即便是在我最幸福的时刻，我的情绪也令我不自在：我常常动不动就眼泪汪汪，而且我得时刻自我控制，以便不在亲热和重逢时刻流眼泪！有时只需听见令人感动的电影，我的眼睛就会潮润。结果，我必须回避许多问题，因此我想，这样是否让我的谈话内容更缺乏趣味。

安娜的状态反映了人们称做“情绪过多的性格”。所有的情绪在安娜身上都强烈地反应。对大多数人，常常是一种主要情绪主导他们的性格：这些性格被看做胆小的，爱生气的，好嫉妒的，悲伤的，害羞的……当上述情况严重时，需要去请教健康专业工作者。

所有这些受情绪过多困扰的人，吞咽一点索玛不是很有用吗？我们大家也如此，因为事实上，没有人不因无法控制的情绪而痛苦过：如害怕，愤怒，羞耻，悲伤，忌妒。

设想一下，如果给我们推荐一种能取消所有我们控制不了的情绪的药，我们的新生活将是什么样？想像一下可以立竿见影的非凡效果：

——当众讲话时，或表示爱意时，再也不怯场！我们以少见的平静，去处理上述情景。

——让那些我们讲出后后悔不及的不合时宜的话，让那因无法发泄而折磨我们的念头所导致的愤怒永远消失。

——面对失败，既不悲伤，又不灰心，如同铜墙铁壁不可摧毁。

——做到在他人的成功面前，既不羡慕，还能与之保持毫无妒忌之心的良好关系。

——做错事时，再也不会因为自己显而易见或暗藏的弱点而尴尬、羞愧。

——让不安，眼泪，腹痛，头痛，羞愧后的脸红，苍白，两手潮湿，全身发抖，以及在情绪之下出现的其他身体不适，都见上帝去吧。

——再也不会因爱情或快乐而盲目，而且永远不会在情绪之下再犯错误。

当罗列了上述优点后，我们是否准备好去吞咽药片？请考虑好。因为如果说它得到医疗管理机构的上市批准，不要忘记，药品的注意事项（使用过久的副作用）的内容，它可令人：

——无动于衷，丧失兴趣，不好动；

——有威胁自己或他人的危险行为；

——记忆混乱或判断错误；

——人际关系障碍，不适宜的社交行为。

这个要吞食的药片突然变得不那么可爱了，而且它是否还会带来更多的麻烦？

情绪不够

从前埃利特是个好丈夫，好父亲。也是被同事钦佩的出色经商者。但是埃利特变了。他变得总是彬彬有礼，笑容可掬，即便你向他提出棘手的问题时。这种一成不变的笑容，在生活中出现灾难时，更显得令人不安。他的妻子

离开了他，在工作中，大家也对他意见很多。可是对他的智力和记忆测验结果证明，一切正常。埃利特开始不主动去上班，必须催促他才行。在一次整理文件并给文件分类时，他表现出毫无组织能力：他会离开正在进行的工作，在某一个文件上花一天的时间。或者他突然改变已经进行了很长时间的分类方法，对所做的一切，毫无时间概念。在其社交生活中，埃利特开始毫无选择地结友，结果是，他的周围盘踞着一群利用他的人。当向埃利特提醒时，他总是笑容可掬地接受。他不受过多情绪的困扰：他什么也感受不到了。埃利特的状态是，国际著名脑神经专家安东尼·达马西奥在《笛卡尔的错误》中描写的病状之一。当神经系统出现病变后，不幸的病人失去感受情绪的能力，但是保存了其他的能力。大多数患者的情绪十分平和，常常是令人愉悦的伙伴，但是他们再也无能为力重建生活或遵守时间，就是说，他们更情愿选择简单解决问题而不愿意感到受到某种计划的制约。从感情角度，患者对与他人的关系不感兴趣，或在与他人的关系中表现出不恰当的主动，总之两种情况的结果都具有损坏性。因为他们识别他人的情绪有困难，所以会发生策略和判断的误差。

上述患者的症状，实际上会或多或少地发生在我们每个人身上，不过病人的程度更严重而已。我们由于不能关注自己的某种情绪或我们未能及时识别他人的情绪而犯错。安东尼·达马西奥总结到：“表达自己的情绪和感受自己的情绪，无论它们是好是坏，它们属于我们理智的一部分”。情绪，哪怕是不愉快的，对我们也是必要的！

那么，什么是情绪？